Wychodzi w Berlinie, w połowie każdego miesiąca. 1895

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia, lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Wzmagającemu się zwyrodnieniu ludzi zapobiedz można jedynie w ten sposób, iż ogół ich zabierze się do pracy nad pielęgnowaniem zdrowia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata: w miejscu, bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austrjacko-węgierskiem, rocznie 1 zł. a. 48 kr., półr. 74 kr.; w rosyjskiem półr. 1 rubel. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr., półr. 1.35. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen.

Nr. 3. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Wrzesień

NIECO O NERWOWOŚCI

(Ciąg dalszy.)

Jako inną ważną przyczynę nerwowości uważać trzeba niedorzeczny sposób życia, wynikający najczęściej z wadliwego, wyżej wspomnianego, wychowania, tudzież z nierozumnego pojmowania wypoczynku.

Według powszechnie znanego w przyrodzie prawa, wszystko, z czem połączone jest jakiekolwiek życie, potrzebuje regularnej zmiany czynności i spoczynku. Widzimy to po za nami w obrębie całego wszechświata, jak np. w tem, że po dniu — następuje noc, po ciepłej — zimna pora roku; widzimy to równie w całym ustroju naszym i w poszczególnych jego częściach. Dla wszystkich zatem z naszych organów, żyjących czyli działających, potrzebny jest koniecznie regularny wypoczynek, gdyż bez tego nie mogłyby czynności swej prawidłowo spełniać i każdy z nich prędko by się zupełnie zużył. Wypoczynku takiego potrzebują także niezbędnie nasze nerwy, jeźli żyć i prawidłowo przeznaczeniu swemu odpowiadać mają.

Najlepszem wypocznieniem dla ner... sen, ten prawdziwy przyjaciel ... nas... Sen jest dla ustroju człowieka prawie ważni... szym, niż pokarm. Widać to już p... natarczywości, z jaką u każdego ... wego człowieka występuje, ... często najsilniejszy nasz opór. ... tym, którzy natarczywość tę stara... sztucznie zwalczać przez użycie róż... drażniących a zarazem zwykle i tr... cych środków, jak alkoholu (w wó... piwie, winie, likworach), nikotyny (w cygarach, papierosach i wszelkich tytoniach), mocnej kawy i herbaty, lub wreszcie rozkoszy zmysłowych.

Niestety — mnóstwo rodziców, zwłaszcza w dużych miastach — zaledwie troc... podrosłe dzieci swe przyzwyczaja już ... niezmiernie szkodliwego, bezse... go przepędzania nocy. Biorą je ... z sobą na koncerta, do teatrów i ... maitych lokalów publicznych, ... wśród dymnego powietrza siedzą n... długo w noc, przeznaczoną na tak... ny wypoczynek, jakim jest sen. ... dzieży, zaprawionej od dziecka ... kich nocnych bałamuceń, trudn... źniej od tych się odzwyczaić ... szkodą dla jej nerwów. Z... waża to ona sobie nawet ... ckiego, gdy dopier... kiedyś nad ran... udaje. Jest to ... czonem ... s...

as wzmacnia. Widzimy też w ca-
łej przyrodzie, na polach i w lasach, jak ogół istot żyjących ze zmrokiem na spoczynek się układa, a rano ze świtem słońca staje. Mało tylko z nich — które zresztą nie bardzo są lubiane — robi wyjątek w tym ogólnym porządku przyrody. Czyżby człowiek chciał także do czyniących te wyjątki być liczonym?

(Ciąg dalszy nastąpi.)

KOLONJA „EDEN".

Wyraz „Eden" oznacza niemal to samo co „raj", albowiem okolicę, w której to ów ogród Adama i Ewy miał się znajdować. Zapewnie dużo ludzi byłoby gotowych nie tylko owe jedno — według pisma św. — dane mieszkańcom „raju" przykazanie, ale 10 podobnych przykazań ściśle zachować, ... tylko do tak rozkosznego ogrodu, ... sobie ów „raj" wyobrażają, się ... i tam — bez troski i pracy mo... żyć swobodnie.

...zględniając takie pragnienia — ...ecnych „złych czasach" szczegól... uzasadnione — pospieszamy osoby, ...ające „Przewodnika zdrowia", za...ać, choć pobieżnie, z kolonją „Eden", założoną przed dwoma laty w Oranienburgu przy Berlinie.

Jest to spółka zapisana z ograniczoną odpowiedzialnością, pod nazwą: ...getarische Obstbau-Kolonie „Eden". ...azwy spółki okazuje się, że założy... jej są zwolennikami jarstwa, tj. ...zami, czyli ludźmi nie jadającymi mięsa lecz odżywiającymi się potra... mącznemi, jarzynami i owocami, ...razem że trudnią się hodowaniem ... owocowych. Odpowiedzialność ...ów oznaczona jest na 500 marek ...dego udziału, a wysokość jedne... u wynosi także 500 marek, ...ą być wpłacane nawet po 1 ...dniowo. Członkiem spółki ...a stosując się do jej ustaw, ... szczegóły o niej poda... się z ogrodem tej ... bowiem nazwa ...ży, gdyż jest to obszar ziemi o 150 morgach, ...dzony płotem drucianym.

Ogród ten leży jeszcze w obrębie Oranienburga, a jest odległy od samego miasta około 1 kilometra. Ziemia w tym ogrodzie składa się przeważnie ze znanego „piasku brandenburskiego", wśród którego tylko tu i owdzie ukazują się pasy gleby czarniejszej. Cały obszar ziemi podzielony jest na części po 2800 metrów kwadratowych (przeszło morga).

Ziemia obsadzona jest młodemi drzewkami owocowemi. Między temi drzewkami rosną: ziemniaki, łubin, seradela, fasole, groch. Widać także pięknie wyglądające zagony obsadzone rabarbarem, kapustą i poziomkami. Rośliny te mają dostarczać pożywienia w pierwszym rzędzie ludziom zamieszkałym na miejscu. Obecnie mieszkają tam tylko cztery rodziny, gdyż dla więcej ludzi nie ma miejsca w jednym dotąd domu, znajdującym się pośród ogrodu. Inne rodziny, obrabiające w ogrodzie swoją rolę, mieszkają w mieście, a skoro więcej pomieszkań w ogrodzie zostanie wybudowanych, do tych się sprowadzą.

Ludzie w ogrodzie zamieszkali robią na zwiedzającym jak najlepsze i prawdziwie zadawalniające wrażenie. Dosyć pomówić tylko kilka słów z nimi, aby przekonać się, że to nie są jacyś dziwacy, lecz ludzie zastanawiający się nad wyrobieniem swego charakteru, a przedewszystkiem zamiłowani w wolności osobistej. Nazywają też swą siedzibę „Freiland-Kolonie" (Wolną osadą).

Są oni wolnymi, w prawdziwem znaczeniu tego wyrazu, głównie dla tego, że mają jak najmniej potrzeb. Nie hodując żadnego bydła ani ptactwa, nie posiadają wcale mięsa, które jest im wprost wstrętne. W jedzeniu zachowują w ogólności jak największe umiarkowanie. Niektóre rodziny jedzą tylko dwa razy na dzień, uważając to za bardzo dostateczne. Ciesząc się, że mają na miejscu bardzo dobrą wodę, nie czują żadnego pociągu do piwa, wina lub wódki. Nie znają też chęci do palenia tytoniu, zażywania tabaki i szukania innych podobnych — ... przyjemności. M... oni, że

...ch przychodzi im samo przez ...aje się, że najmilszą ich zabawą ...uzyka, która się uszom mym, gdy ...m tam w dzień niedzielny, prawie ...gle dała słyszeć. Niektórzy zajmo...vali się czytaniem.

Pytanie o zdrowie ich wydawało się mi zbyteczne. Dobry stan tego ujawniał się widocznie w czerstwych twarzach i silnej budowie ciała, jakoteż rumianych policzkach ich dzieci. Z wyrazu twarzy nie było można spostrzedz u nich żadnych cierpień żołądka, albo też jakiejś nerwowości; umysł ich zaś okazuje łagodność a przytem pewną sprężystość.

Z wszystkiego, co wśród nich zauważyłem, przekonałem się, że niezależność nie jest wynikiem samych tylko ogólnych stosunków, ale najwięcej wynikiem przymiotów własnego charakteru. Wielu też ludzi mogłoby być królami w swym obrębie, gdyby się sami nie stawali niewolnikami władającej nimi próżności, zazdrości, namiętności i t. p.

Przy opuszczaniu owego ogrodu nasunęło mi się mimowoli pytanie: czemu to dziś jeszcze tak mało jest istotnie wolnych ludzi? Cz.

Szkodliwość nowomodnych pasów damskich.

Gorsety już straciły na ponęcie, a zatem moda wymyśliła teraz,dla wytwarzania „kibici osy“, coś innego, a mianowicie elastyczne pasy. Widać, że pasy takie wyrabiane będą coraz to szersze; dziś są już do 20 centymetrów szerokie, na „Gwiazdkę“ zaś przybiorą prawdopodobnie postać potępionych gorsetów, które to nawet i płeć brzydka — mianowicie wielu z dzisiejszych rycerzy o czerwonych kołnierzach — także lubi czasem na siebie wtłoczyć.

Każdy, kto się cokolwiek zdrowo zastanowi, musi przyznać, że pasy te są zdrowiu prawie tak szkodliwemi, jak owe z prętów stalowych lub wielorybich zrobione pancerze. Rozumie się, że fabrykanci ...dlarze nowego w...ysłu, w każdej chwili zaręczą, że pasik taki ... może być wcale szkodliwym ale p...ciwnie najwięcej przyczynia ... do zachowania zdrowia, szczegó... przez to, że jest elastycznym. ... właśnie dla tej sprężystości pasy te... tem szkodliwsze.

Spodziewamy się, że przekona... tem łatwo nam będzie każdą panią, g... jej uwagę zwrócimy na znane podw...zki, dające się także rozciągać. Mi... że są tylko cienkie i tylko do przytrz...mania pończochy przeznaczone, a jedn... wyciskają znaczne bruzdy i powodu... często wprost kurcze i opuchnienie no... Ale w nodze są grube kości, mo... żyły i sprężyste mięśnie; w jamie z... piersiowej i brzusznej znajdują się płuc... kiszki, nerki, wątroba, żółć i śledzion... Są to wszystko miękie i delikatne ... dla całego ustroju bardzo ważne narzą...dy. Nie mogą też znosić najmniejszego nacisku, i wypowiadają swą służbę gdy im krzywdę czynimy. Cały tułów, a szczególnie klatka piersiowa, jest poniekąd jedną sprężyną, od której to giętkości zależy zdrowie człowieka.

Nie trudno każdemu odgadnąć, jak wiele cały ustrój a więc i zdrowie nasze cierpieć musi, gdy tułów ten w pośrodku przepaszemy mocno sprężystym pasem. Wnętrzności wyciśnięte wtenczas zostaną po części do góry, po części na dół, a dolna połowa tułowia przybrać musi nieprawidłowe nadmierne rozmiary, przez co też i cała postać bynajmniej piękną się nie staje. Ślady takiej mody pozostają nawet jeszcze wtenczas, gdy odnośne osoby kajdany tej z ciała swego już odrzuciły.

Nie trudno to sobie wytłomaczyć, że osoby, hołdujące nowej modzie, utracą prędko swą swieżą cerę, że chudną, przedwcześnie starzeją się i stają się drażliwemi.

Im młodsze i delikatniejsze ciało, tem więcej cierpi pod wpływem sprężystego ciśnienia pasem. Szkodliwoś... nowomodnego wymysłu nie każda z ... szych młodych panienek uznać pot...

Nie na nie też wpro... główna wina, ale przew... rodziców, którzy podob... ności mody cierpi...

Spanie przy otwartych oknach.

Świeże i czyste powietrze potrzebnam jest nie tylko w ciągu dnia, i w nocy, podczas spania. Obliczoiż człowiek, chcąc swobodnie oddy-, potrzebuje na godzinę 32 kubi-ch metrów czystego powietrza, a ychanie nasze staje się już utrudnio- skoro w powietrzu tylko jeden na ąc kwasu węglowego się nagromadzi. akomici badacze, jak Pettenkoffer i gt, wykazali, że we śnie ustrój nasz yca się tlenem, że prawie podwójną tlenu (kwasorodu) przyjmujemy zapas dla przechowania do pracy szej we dnie.

Staraniem naszem zatem być ponno, aby sypialnie nasze były obszer- i żeby okna w tych były także i nocy otwarte.

Dużo osób, uważając powietrze ocne za szkodliwe zdrowiu, zamyka zczelnie okna, aby żadne z zewnątrz o sypialni się nie dostało. Jak bardzo zepsutem w takim razie staje się powietrze w sypialni, przekonujemy się dostatecznie, gdy wejdziemy rano do pokoju z zamkniętemi oknami, w którym spało przez noc kilka osób, albo choć jedna tylko osoba.

Zepsute i ludzkiemi wyziewami przesycone powietrze w sypialni jest przyczyną, że budzimy się z bólem głowy, migreną, a dopiero po wyjściu na świeże powietrze ulgę czujemy. Chcąc ciało swe zachować zdrowem, powinniśmy na wiosnę, w lecie i jesieni spać ile możności przy zupełnie otwartych oknach; w zimie zaś trzeba pamiętać na odświeżanie sypialni przez otwarcie przynajmniej jednej górnej połowy okna.

Jest to jeden z najlepszych środków chroniących przed zaziębieniem. Kto się tego środka obawia, ten niech z pokoju otworzy okna w sąsiednim po- uchyli drzwi łączące ten pokój sypialnią. Gdy przez to cokolwiek świeżego powietrza w więcej pokrzepiającego niezawodnie i w czasie okna we dnie zupełnie, a w nocy chociaż tr... stawi otwarte.

W nocy jest powietrze zwy... wiele czystsze niż w dzień, mianow... na wyższych piętrach domów, w góra... i okolicach suchych. Jedynie tylko w okolicach bagnistych może powietrze w nocy być więcej wyziewami nieczystemi przepełnionem jak we dnie a zatem zdrowiu szkodliwe.

Gdy wieczory stają się coraz to dłuższe, trzeba pokoje, służące zbyt często zarazem za sypialnie, sztucznie oświecać. Zważywszy, że sam człowiek w godzinie wytwarza 22,5 litrów kwasu węglowego, płomień z oleju zaś 60 litrów, płomień z gazu 88 litrów, płomień z nafty (petroleum) 95 litrów, świeca stearynowa 105 litrów, świeca łojowa 225 litrów — trzebaby w każdym, kto okna w takich pokojach zawsze szczelnie ma zamknięte, widzieć powolnego samobójcę. Cz.

Z naszej

apteczki przyrodniczej.

Purchawka jako lekarstwo na rany. Któż u nas nie zna purchawki kurzawki, (po łac. Lycoperdon Bovista), rosnącej po łąkach i pastwiskach, w lecie i w jesieni. Purchawka ma powierzchowność kuli nieco spłaszczonej, najrozmaitszych rozmiarów, bo od wielkości orzecha, aż do głowy ludzkiej. Wnętrze jej, z młodu mięsiste, pełne i białe, z czasem żółknie i staje się miękkie na kształt galarety, potem wysycha i rozpada się w lekki pyłek, który to przez wiatr rozkurzonym bywa na wszystkie strony. Purchawka znaną jest od dawna jako środek leczniczy. Gdy Cezar wylądował w Brytanji, wojacy brytańscy tamowali swe rany purchawką rosnącą na polach.

Przed kilku laty robiono szczegółowe doświadczenia z własnościami wyduszonej purchawki, która to w Anglji już od setek lat używaną bywa do wykurzania i odurzania pszczół. Narkotyzowano wtenczas dymem z tej przeszło 1000 rozmaitych zwierząt a następnie i ludzi z pomyślnym skutkiem. Purchaw-

ka służy najlepiej do tamowania krwi, przewyższając prawie wszystkie inne środki w tym celu używane, a często bardzo drażniące jak chlorid żelaza, garbnik itp. Przy zastosowaniu prawie tych wszystkich środków, po zatamowaniu krwi rana się zwykle zapala i boli. Po użyciu zaś purchawki, spostrzegamy, że rana poczyna się zaraz prędko goić. Wedle rozkładu chemicznego, zawiera purchawka popiołu 6.33 procent, dalej przypada glinku 15.66 procent, magnezji 2.93, kwasu siarczanego 8, natriumfosfatu 72.18 procent. Zdaje się zatem, iż ostatni składnik najwięcej się przyczynia do tamowania krwi a dawniej często w tym celu był używany. Purchawkę przechowywać trzeba najlepiej w słoiku szklannym, do którego się sypie cokolwiek kamfory i potem szczelnie zamyka. Cz.

Przestrogi i rady.)*

Spożywanie grzybów. (Cz. K. w L.) Przy spożywaniu grzybów trzeba zachować największą ostrożność, gdyż niektóre, nawet że znanych jako jadalnych, bywają trującemi. Grzyby te są takiemi prawdopodobnie wtenczas, gdy wyrosły na miejscach zbyt wilgotnych, lub też są już przestarzałe, a skutkiem tego zawierają w sobie szkodliwą zgniliznę. Osobom chorym, zwłaszcza cierpiącym na osłabienie żołądka i na nerwy, najlepiej grzybów wcale nie jadać. Trudne są bowiem do strawienia, szczególnie takie, których tkanka jest twardą i suchą a przytem na twardo zostały usmażone. Są to jednak zwykle najlepsze gatunki grzybów.

Chleb pożywny. (K. W. w Z.) Sposób przyrządzenia zboża do zmielenia na mąkę — podany w num. 2-gim Przewodnika — polega na dobrem opłukaniu zboża i zupełnem oczyszczeniu z plew. Sposób ten można sobie przedstawić następująco: wziąść garść ziarn żyta lub pszenicy, wsypać w jakiekolwiek naczynie, (np. w miskę) — do którego wlano już czystej zimnej wody — i w wodzie tej ziarna dobrze wypłukać, potem zlać wodę a ziarna wysypać na grube płótno — np. ścierkę — i przez płótno trzeć pomiędzy dłoniami, lub dłonią na czemś twardem, tak długo, aż cienkie łuski, czyli plewy, zupełnie od ziarn się odłączą i dadzą się wydmuchnąć.

Brodawki na rękach. (R. Z. w Ks.) Tworzeniu się brodawek zapobiegać można przez należyte pielęgnowanie całej skóry, (co zaleca się tem więcej, że nie tylko płucami ale także skórą oddychamy), jakoteż przez wstrzymywanie się od pożywania wszelkich potraw drażniących a szczególnie przesolonych i zbyt korzeniami przyprawionych. Skoro w ten sposób krew zostanie oczyszczoną, także zwolna brodawki same zginą. Środków żrących jak: kamienia piekielnego lub kwasu saletrowego, za pomocą których to zwykle brodawki się wypala, używać nie należy. Zamiast tych, zastosować można środek następujący: Złożywszy grubą płócienną chustkę we troje albo we czworo, macza się ją w wodzie gorącej (około 50 stopni R.), przykłada na miejsce brodawkami pokryte i obwija inną chustką suchą. Po 10—15 minutach robi się nowy taki okład. Powtarza się to 4—5 razy, rano i wieczór; na noc robi się także w ten sposób okład, ale tylko z letniej wody. Chcąc zniknięcie brodawek przyspieszyć, można na noc przyłożyć zaparzonych liści dziewanny wielkiej (po niem. Wollkraut, Königskerze). Brodawki często już w 4—8 dniach rozmiękną i dadzą się lekko paznokciem usunąć bez pozostawienia jakiegobądź śladu po sobie.

O szkodliwości smoczka gumowego trafne bardzo uwagi znajdują się w numerze 2-gim „Przewodnika Zdrowia“ z radą, ażeby smoczka takiego do uspakajania dzieci nie używać. Dla uzupełnienia tej rady, warto — sądzę — podać też w Przewodniku to, co mówi — odnośnie do smoczka (korka) gumo-

*) Pod napisem tym — na wstępie — zaczynamy podawać wszelkie żądane listownie rady, dotyczące się zdrowia a mające znaczenie ogólne. Na żądania nadesłane w każdym miesiącu, dane będą rady w numerze Przewodnika wyszłym w miesiącu następnym. W razie, gdy rada ma być udzielona prędzej — osobnym listem — należy dołączyć do żądania tej 50 fen. w znaczkach pocztowych.

wego — lekarz Klimaszewski, w dziełku swojem „Mój sposób leczenia“. Oto powiada tam na stronie 20, że przy karmieniu sztucznem niemowląt, wtenczas „jeśli matka w żaden sposób piersią swą dziecka żywić nie może“, trzeba używać do ssania tylko wielkich korków gumowych ponieważ najłatwiej wyczyścić je można, przyczem dwa trzeba mieć w używaniu, z których zawsze jeden — przewrócony wewnętrzną stroną na zewnątrz — powinien leżeć w wodzie; w części bowiem wewnętrznej korka bardzo łatwo kwas i zgnilizna się tworzy. Wspomina zarazem o „cewkach gumowych“ i twierdzi, że „choćby najdokładniej się takowe czyściło, zawsze wewnątrz pozostaną brudne i zatruwają pokarm“, a kończy swoje o tych zdanie słowami: „precz z cewkami gumowemi“.

W., pilny czytelnik „Przew. zdrowia“.

Zatrucie się gęsią wątrobą. W Berlinie zatruła się w tych dniach, pasztetem z wątrób gęsich rodzina, składająca się z 8 osób. Dzięki natychmiastowej pomocy lekarskiej nikt z zatrutych życia nie utracił. Poczynione badania (chemiczne i przez mikroskop) wykazały, że przyczyna zatrucia mogła polegać jedynie na złym sposobie tuczenia gęsi, skutkiem którego wątroba stała się zdrowiu szkodliwą. Jak wiadomo, bywają gęsi karmione często tylko dla osiągnięcia dużej wątroby. Karmienie takie odbywa się nieraz w sposób szkaradny. Wsadza się np. gęsi do ciasnego pudła i tak je tam przywiązuje, że wyłącznie na grzbiecie leżeć muszą. Takie nienaturalne położenie, dalej nadmiar pokarmu, gwałtem w dziób pchanego powoduje szczególną chorobę a mianowicie zwiększenie wątroby. Mięso z takiej gęsi jako niesmaczne sprzedaje się bardzo tanio, a „piękna“ wątroba, wyglądająca z powodu choroby białawo, drogo bywa płaconą jako specjał dla nowomodnych smakoszów — nie wiedzących o tem, że to schorzałe mięso gęsie musi być dla ich ciała szkodliwe i stać się może przyczyną wielu chorób a nawet natychmiastowej śmierci. Wszelkie występki przeciw prawom przyrody, zarówno czy u ludzi czy też u zwierząt popełnione, ukarane bywają. Cz.

Prażenie ziemniaków. Gospodynie nasze gotują zwykle ziemniaki w wielkiej ilości wody, którą potem wylewają. Pożywniejszą i o wiele smaczniejszą potrawę z ziemniaków otrzymamy, gdy uprażymy te w sposób następujący:

Nalewa się w garnek z ziemniakami tylko mniej więcej do połowy wody tak, iż te w znacznej części są po nad wodą. Przy dobrym ogniu i pod pokrywką uprażą się już w 10 do 15 minutach. Wody nie zlewa się wcale, ale daje się przez odkrycie garnka parze ulotnić. Soli nie potrzeba wcale dawać albo bardzo mało. W każdym razie trzeba ziemniaki, zanim się na ogień postawi, dobrze wymoczyć (około 2 godzin) w zimnej wodzie, a nareszcie opłukać ciepłą wodą dla odciągnięcia z tych cząstek szkodliwych.

Otrębówka zamiast kawy. Dla otrzymania jednej filiżanki polewki bierze się 2 łyżki pszennych lub żytnich otręb, gotuje je przez 20 minut i przecedza przez sitko.

Napój taki — wedle upodobania z mlekiem pity — jest smacznym, strawnym i bardzo pożywnym, gdyż zawiera w sobie wiele białka znajdującego się w zwykłych otrębach. Nie tylko osoby cierpiące na tz. blednicę i na osłabienie żołądka, ale także wszyscy uważający się za zdrowych, powinni pić zamiast kawy zawsze otrębówkę, a z pewnością dłużej żyć będą.

Kasza owsiana pojawiła się w handlach pod nazwą „Quäker Oats“ (zgnieciony owies) w czworobocznych paczkach funtowych. Odróżnia się tem od naszej zwykłej kaszy, iż ziarnka pojedyńcze są zupełnie zmiażdżone i spłaszczone. Jakkolwiek kaszę owsianą zalecić trzeba jako pożywienie należące do smacznych i najzdrowszych, nie radzimy nikomu kupować wymienionego amerykańskiego wyrobu; funt tego bowiem kosztuje 40 fen., podczas gdy funt naszej dobrej kaszy owsianej, za którą żadnej obcej rękojmi przecie nie potrzebujemy — kosztuje tylko 15 do 20 fen.

Nowy rodzaj wina sztucznego zaczynają wyrabiać we Francji z ziemniaków i ze słodu w sposób, podany przez inżyniera Moutin. Napój ten zawierać będzie znaczną ilość trucizny-alko-

holu (spirytusu), więcej niż nasze wina owocowe. Ostrzegamy więc już naprzód przed tym napojem.

Suszenie owocu odbywać się powinno tylko przy lekkiem gorącu. Najlepszym sposobem jest suszenie owocu na słońcu, w który to sposób suszenie winogron na rodzynki się odbywa.

Rozmaitości.

Piękna to cywilizacja! Na tegorocznym międzynarodowym zjeździe w Bazylei w celu działania przeciw nadużywaniu napojów upajających dr. Christ, członek komitetu misyjnego, wystąpił ostro przeciw nierosądnemu i niemoralnemu zaprowadzeniu, przez państwa kulturne, gorzałki w zamorskich kolonjach.

Na podstawie sprawozdań misyjnych wykazał dr. C., że całe szczepy zniszczone bywają gorzałką. Anglja przytłumiła handel niewolnikami, ale natomiast zdemoralizowała całe narody wódką i prochem. Niemcy północne starają się o coraz to większe na wódkę pole zbytu w niemieckich kolonjach; w ostatnim roku wywieziono do samego tylko Kamerunu, z 100,000 mieszkańców, „sznapsu“ najgorszego gatunku 1,200,000 litrów wartości pół miljona marek. W Kamerunie wypito przy pogrzebie jednego naczelnika za 500 marek rumu; często wlewają tam gorzałkę umarłemu jeszcze w trumnę. Powstydź się europejska cywilizacjo, że „sznapsem“ się objawiasz i za pomocą tego wojujesz!

Cz.

Smierć wskutek picia spiritusu politurowego. W kwietniu roku przeszłego przyjęto do szpitala w Strassburgu 44-letniego stolarza, cierpiącego na żołądek. Choroba jego uwydatniała się przez brak apetytu, ściskania w żołądku, ból głowy; język miał bardzo obłożony, a ręce mu drżały lekko. Ostatnie oznaki uznano jako skutki alkoholu. Po miesiącu wypuszczono pacjenta, gdyż było mu lepiej. W końcu grudnia znowu przybył on do szpitala, i po ciężkich cierpieniach umarł w styczniu bież. roku. Przy dokonanem po śmierci rozkrojeniu ciała, znaleziono w żołądku wytwór jakby kamień 10 cm. długi i 5 cm. szeroki. Przekonano się, że był to zgrupowany szelak pochodzący ze spiritusu politurowego, jaki ów stolarz pijał, sam się przez to zabijając.

Na wieczność zachloroformowani. Znowu w Berlinie wydarzyły się dwa wypadki śmierci skutkiem zachloroformowania. Nie tak dawno donoszono o takim samym wypadku w Tempelhofie tuż pod Berlinem. Pewne tutejsze pismo lecznicze twierdzi, że sąd za wydarzenia te nie pociągnie nikogo do odpowiedzialności, gdyż śmierć nastąpiła „lege artis“ (!) (według praw sztuki). Pismu temu trzeba przyznać słuszność, gdy sądzi, iż należałoby najpierw zastosować inne środki nieszkodliwe a mianowicie hypnozę (sztuczne uśpienie) wtenczas, kiedy już koniecznie operacja musi być wykonana.

Fabrykańci gorsetów są w kłopocie, gdyż liczba zabitych wielorybów co rok się zmiejsza. Jak wiadomo do gorsetów lepszych używa się rogu wielorybiego (fiszbina). Obecnie przemysł fiszbinowy kwitnie tylko w San-Francisko. Rocznie sprzedaje się tam około 450,000 funtów rogu wielorybiego. Ale podczas gdy w roku 1893 złowiono 298 wielorybów, to w roku ubiegłym (1894) tylko 85. W obec tego fabrykanci żelaza mogą się cieszyć. Polki! nie zakładajcie sobie żadnych kajdan, ani wielorybowych, ani stalowych, ani gumowych.

Automat lekarski pojawił się według doniesień pism podobno już w Holandji. Jest to aparat mający kształt figury człowieka. Na każdej części ciała znajduje się otwór do wpuszczania pieniędzy a nad otworem jest wypisana odnośna choroba. Cierpiący więc na ból głowy albo na żołądek, wpuszcza 10 centówkę w odnośny otwór a natychmiast wysuwa się mu „nieomylnie działający środek“. Liczba pacjentów nowomodnego doktora wzmaga się podobno z dniem każdym.

Niestety — także tu w Berlinie uskarża się ustawicznie dużo osób, szczególnie ubogich i należących do przymusowych Kas chorych, że leczeni są podobnie jakby za pomocą opisanego automatu. Pochodzi to ztąd, że kasy

te, ze względu na niepotrzebną oszczędność, miewają dla swych, bardzo licznych członków, zwykle zbyt mało lekarzy i to wyłącznie tylko alopatów.

Przeciw szczepieniu ospy. Jak wiadomo, minister ośw. Bosse, polecił surowo odnośnym władzom ścisłe wykonywanie przepisów, tyczących się przymusowego szczepienia ospy — mimo, że u mas ludu „zastanawiającego się“ panuje coraz to większy wstręt przeciw temu prawu, które to swego czasu większością kilku tylko głosów przeszło. Wobec takiego wystąpienia ministra zawiązało się w Berlinie 7-go b. m. Tow. przeciwników szczepienia ospy (Impfgegner-Verein). Tow. to ma łączność z głównem tego rodzaju stowarzyszeniem drezdeńskiem, mającem przeszło 70,000 członków. Do nowego tego tow. przystąpiło na razie już przeszło 100 członków. W dniu 20 b. m. o godz. 8 i pół wiecz., odbędzie się pierwsze publiczne zebranie w dużej sali przy Andreasstr. 64 (Concordia), na którym założyciel tow. p., R. Gerling, będzie miał wykład na temat: „Szczepienie ospy jest społecznem niebezpieczeństwem“. Zarząd tow. zaprasza każdego ojca i każdą matkę — zarówno czy są zwolennikami, czy przeciwnikami szczepienia — na zebranie.

Piśmiennictwo.

(Książki nadesłane Redakcji.)

Hugo Sperling. 1. Die Nase ihre Behandlung und ihr Nutzen, ihr aeusserer und innerer, ihr gesunder und kranker Zustand und ihre naturgemaesse Behandlung. Berlin 1895. — 20 fen.

2. Die vorgeburtlichen (direkten u. indirekten) Einwirkungen der Eltern auf das Kind. Berlin 1895. — 60 fen.

3. Die Fortpflanzung des Menschen. Berlin 1895. — 60 fen.

W przystępnym, krótkim ale treściwym opisie, podaje autor sposoby przyrodnicze leczenia, a mianowicie zastosowanie wody i mięsienia w odnośnych przypadkach, jakoteż korzystne rady.

Dr. med. Norbert Grabowsky, Arzt für Naturheilverfahren. Die Revolution unserer Nahrungsweise oder die Diät der Zukunft. Ein Reformbuch für Gesunde und Kranke, Laien und Aerzte. Zum ersten Mal aufgestellt und begründet. Weimar 1896. — 60 fen.

W dziełku, obejmującem 24 stronnic wielkiej ósemki, podaje autor swój sposób odżywiania, który uważa za jedynie prawidłowy. Ma on polegać na tem, że człowiek nie powinien jadać żadnych gotowanych potraw (jako martwych), ale tylko surowe owoce i jarzyny (jako żywotne). Autor nie zalicza się do jaroszów (wegetarjanów) i radzi jadać także cokolwiek mięsa i ryb, lecz surowo albo tylko po lekkiem przypieczeniu, podobnie jak angielski roast-beef. Autor sądzi zarazem, iż ścisłych jaroszów wcale nie ma, gdyż już z każdą kroplą wody jako też z powietrzem spożywamy wielką liczbę zwierzątek i bakterji. Autor kładzie także wielką wartość na kąpiele powietrzne i słoneczne, jako też na ubranie do kostjumu Adama i Ewy, ile możności, jak najbardziej zbliżone.

Jakkolwiek w całej broszurce wiele trafnych zdań i zdrowych poglądów się znajduje, nie możemy się bynajmniej pogodzić z stanowczem twierdzeniem autora, jakoby to były wszystko jego „oryginalne wynalazki“. Jesteśmy przekonani, że to co autor podaje jako nową teorję, już inni, mianowicie Józef Morgenstern w Binningen (Szwajcarja) w rzeczywistości (w praktyce) przeprowadza, tak co do pożywienia jak i ubrania.

Listownia.

W. K. Kr. H. Przedpłacicielom, zapisującym pismo nasze na poczcie, służy prawo dopominania się tylko od poczty, aby im dostarczyła wyszłe numera. Mimo to wysłaliśmy Panu żądane. Na przyszłość radzimy przedpłatę nadsyłać wprost do wydawnictwa, a Przewodnika wysyłać będziemy zawsze pod opaską.

R. W. w K. Żądane książki wysłaliśmy. Dziękujemy za poparcie.

S. R. w Krak. Książeczka o tasiemcu i usunięciu tegoż wyjdzie prawdopodobnie jeszcze w roku bież. Tymczasem zalecamy stosować się do podanych rad, a żadnych zachwalanych w anonsach, zwykle ostrych i drogich środków, nie używać.

Od Wydawnictwa.

Do państwa rosyjskiego zaczynamy — z tym numerem — wysyłać Przewodnika w kopertach otwartych. W razie gdyby jaki numer pisma kogo nie doszedł, prosimy odnieść się do nas kartą pocztową.

Czcionkami „Gazety Polskiej w Berlinie“.